

衝動性に関する自己認知と衝動的個人特性との関係

小 橋 真理子^{*1}・井 田 政 則^{*2}

Relationship between Self- Recognition of Impulsivity and Individual Traits of Impulsivity

KOBASHI Mariko and IDA Masanori

Abstract

From the studies so far, they have not clarified what kind of self-recognition about one's impulsivity and self-control people have. Therefore, the purpose of this study is to examine the relationship between self-recognition of impulsivity and individual traits by four personal measurements, and also between self-recognition of self-control and individual traits by them. To measure individual traits, we used the revised Japanese version BIS-11, the abbreviated Japanese version DII, the RRS and the cognitive reflection-impulsivity. As a result, most of the participants answered that they had impulsiveness and self-control. The self-recognition of impulsivity was related with impulsive traits of individual and cognitive reflection. On the other hand, the self-recognition of impulsiveness was related with tendency of non-planning impulsiveness. We discussed these results from viewpoints of the process of procrastination and over-adaptation.

[Keywords] impulsivity, self-recognition, individual trait

問 題

全ての人は、その人の生きている社会の中で与えられた環境に対して適応していくことが望まれている。すなわち、環境に適応することでその社会の一員として生きていけるのである。しかし、あらかじめ予測することのできない衝動的な行動は、その適応を阻害するものとして広く社会に認知されている。そのような衝動的行動を引き起こす特性としての衝動性は、一般的な人々にとって「問題となるような行動を引き起こすもの」というマイナスイメージとして捉えている。一方心理学的には、衝動性は注意欠陥障害やギャンブル行動・リスク志向・薬物使用・アルコール嗜好などを含む様々な社会的・臨床的諸問題を引き起こす個人特性として知られている。このように衝動性は、一般的にも心理学的にもネガティブなイメージとして人々にも研究者にも受け止められている。

心理学的には、衝動性は単一な概念ではなく、突発的な行動、計画性のなさ、注意を向け集中することの困難さといった複合的な概念とされている (Baratt, 1959)。また、この社会的不適応をもたらす衝動性は“内的あるいは外的な刺激に対して、拙速で無計画な反応を、自分や他人によくない結果を招く可能性を考慮せずに行う特性”と定義されている (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz, & Swann, 2001)。このような概念・定義においても社会的不適応という特徴が見られる。

しかしながら衝動性は、社会的不適応をもたらす特別な個人特性として捉えられるだけのものではなく、通常の人々が持つ個人特性の一つとしても位置付けられている (Stanford, Mathias, Dougherty, Lakea, Anderson, & Patton, 2009)。また Dickman & Meyer (1988) は、衝動性の結果がいつも否定的であるわけではないことを見出している。さらに Dickman (1990) は、衝動性を非機能衝動性と機能衝動性の2側面から捉えることを提唱し、非機能衝動性を「ゆっくり几

* 1 立正大学大学院心理学研究科心理学専攻博士後期課程

* 2 立正大学心理学部教授

帳面に行動することができず、先見なく行動し、結果的に行為者を不利な状況に導く行動をとる傾向」、機能衝動性を「衝動的行動スタイルが最適となるときに先見なく行動する傾向」と定義している。

このように衝動性は、一般に人々が持つ個人特性のひとつであり、ネガティブな面とポジティブな面の2側面を持つことが示されている。しかし実際には衝動的行動をとった他者に人々が接した場合、その行動自体を「衝動的な行動である」として見分けることはたやすいが、社会的に容認できる行動なのか容認できない行動なのかを区別することは困難である (Eysenck, 1999)。心理学的研究では、衝動性をポジティブな面から捉えようとする研究がなされているものの、人々にとっては衝動的行動・衝動性とは依然として好ましくない、また抑えなければいけないものとして、ネガティブに把握されているのではないだろうか。

これまでの衝動性研究では、質問紙調査法を用いて衝動的個人特性を測定すること (eg. Patton, Stanford, & Barratt, 1995, Eysenck & Eysenck, 1977)、また実験的手法を用いて衝動的行動特性を測定すること (eg. Dougherty, Mathias, & Marsh, 2005, Schachar, & Logan, 1990) で研究を進めてきた。当然のことながら、このような客観的な測定方法を使用して衝動性を捉えることは、エビデンスを求める実証的研究には不可欠である。しかしながら人々が日常生活において自分自身の衝動に関してどのように自ら把握しているのか、すなわちこれらに対してどのように自己認知しているのかを直接たずねた研究は見当たらない。衝動に関する自己認知と、客観的手法で測定された衝動性との間にどのような一致あるいは不一致があるのかを検討することは衝動性研究に有用な知見をもたらすことになろう。本研究ではこの検討を行う。

そこでまず、小橋・井田 (2015) の研究を具体的に紹介する。この研究では、個人の持つ潜在的な衝動的・自制的態度の測定を目的として、潜在的連合テスト (Implicit Association Test, 以下 IAT; Greenwald, McGhee, & Schwartz, 1998) の作成を試みた。そして作成した IAT による潜在的態度と、尺度測定による衝動的個人特性、および衝動に関する自己認知との関連を検討した。IAT は、概念間の潜在的な連合を測定する手法であることから概念は常に対になって用いられる。また連合の対象となる概念も対で用いられる。このことからこの研究では、連合する対概念として『衝動的』『自制的』を設定し、連合の対象となる対概念として『快』『不快』を設定した。『衝動的』『自制的』に関する刺激語は、予備調査により最も衝動的あるいは自制的であると判断されたものを選択した。すなわち衝動的の刺激語は“即断・無計画・直感・手当たり次第・やみくも”の、自制的に対する刺激語は“熟慮・計画性・慎重・入念・じっくり”のそれぞれ5語であった。『快』『不快』に関する刺激語は、快が“良い・楽しい・すてきな・心地よい・魅力的な”の、不快が“悪い・不愉快な・愚かな・いやな・退屈な”のそれぞれ5語であった。なお、衝動的を“理性や思慮により抑制されない行動傾向”とし、その反対の概念である自制的を“理性や思慮により抑制される行動傾向”としている。この研究では、まず衝動性に関連する質問紙調査を行い、次に IAT の手続きに基づき上記の刺激語を用いて潜在的な衝動的・自制的態度の測定を行っている。さらに IAT 実施後に「衝動的・自制的」に対して実験参加者がどのように思っているのかを聞くための自己認知調査を実施した。この自己認知調査票では、「自分にとって衝動的・自制的なことは快か不快か」「自分にとって衝動的・自制的なことは良いと思うか悪いと思うのか」「自分自身で自分のことを衝動的であると思うのか、自制的であると思うのか」「自分自身には衝動性が有ると思うのか無いと思うのか」をたずねている。なおこの研究では、直接的に回答者の“思い”をたずねることを狙いとしているため、質問についてあまり考えずに回答できるよう上述のように単純な質問内容にした。その結果明らかになったのは、IAT との関係が示された自己認知は、自分自身の衝動性の有無を問う質問項目であった。

しかしながら、小橋・井田 (2015) の研究では、衝動に関する自己認知の結果と衝動性尺度で測定した衝動的個人特性との間の分析は、詳細には検討されていない。そこで本研究では小橋・井田の研究で得られたデータを用いて、衝動に関する自己認知と衝動的個人特性との関係を検討することを目的とし、分析を行った。

本研究では、衝動的個人特性を測定するために、改訂日本語版 Barrat Impulsiveness Scale -11 (Barrat Impulsiveness Scale は以後、BIS と表記; 小橋・井田, 2013a) と日本語版 Dickman Impulsivity Inventory (Dickman Impulsivity Inventory は以後、DII と表記; 加賀・若林, 2010) の短縮版 (小橋・井田, 2015) を使用する。改訂日本語版 BIS-11 は、Barrat (1959) の尺度を改訂した BIS-11 (Patton et al., 1995) の日本語版である。この尺度は22項目で構成され、1) 運動的衝動傾向 (考えることなく衝動的に行動し自己制御が困難)、2) 非計画的衝動傾向 (計画を立てることやじっくり考えることが困難) の2因子からなる。短縮日本語版 DII は、小橋・井田 (2015) により作成された非機能衝

動性・機能衝動性ともに各8項目からなる尺度であり、その信頼性と妥当性が確認されている。

さらに本研究では、衝動性とは逆に位置する概念である「セルフ・コントロールおよび認知的熟慮性」と「自制的行動スタイルに対する自己認知」との関係をも併せて検討する。セルフ・コントロールの測定には、杉若（1995）の Redressive-Reformative Self-Control Scale（以後、RRS と表記）を使用する。この RRS は、1）改良型セルフ・コントロール（将来の結果を予測して満足遅延することで、より価値ある結果に近づこうとするために実行されるもの；以後、改良型 SC と表記）、2）調整型セルフ・コントロール（ストレスによって妨害された機能の回復を求めて、現時点でのダメージ除去のために実行されるもの）、3）外的要因による行動のコントロール（他者依存・自発的行動に対する消極性）の3因子構造となっている。この RRS を構成する3因子の内、改良型 SC が満足遅延に対するセルフ・コントロールを測定していることから、本研究では改良型 SC を用いた。熟慮性の測定には、滝間（1995）の認知的熟慮性－衝動性尺度を使用する。この尺度は1因子構成となっており、人がある判断をするにあたり、じっくり考えて慎重に結論を下すかどうかを測定する尺度である。

目 的

衝動に関する自己認知と衝動的個人特性との関係を検討することを目的とし、さらに自制に関する自己認知とセルフ・コントロールおよび認知的熟慮性との関係も併せて検討することを目的とした。

方 法

調査協力者

都内私立大学に在籍する学部生および大学院生43名（男性12名・女性31名）を分析の対象とした。平均年齢は、21.8歳（ $SD=3.1$ ）であった。

調査手続き

大学の授業にて調査協力者をつのり、その後個別に調査を実施した。質問用紙は無記名自己記入式であった。なお、調査用紙への回答前に研究の趣旨を説明し、調査への参加は自由であること、個人のプライバシーは保護されることを口頭およびフェイスシートにて教示した。

調査用紙

以下の4尺度を用いた。

1. 改訂日本語版 BIS-11（小橋・井田, 2013a）

改訂日本語版 BIS-11は、運動的衝動傾向14項目、非計画的衝動傾向8項目の2因子構造の尺度であり、これらの質問項目を用いた。“全くあてはまらない”から“まさにあてはまる”までの6件法で回答を求めた。

2. 短縮日本語版 DII（小橋・井田, 2015）

短縮日本語版 DII は、非機能衝動性と機能衝動性を測定する DII の日本語版であり、非機能衝動性が8項目、機能衝動性が8項目である。これらを用い、“全くあてはまらない”から“まさにあてはまる”までの6件法で回答を求めた。

3. RRS（杉若, 1995）

RRS は、改良型セルフ・コントロールの8項目を使用した。“全くあてはまらない”から“まさにあてはまる”までの6件法で回答を求めた。

4. 認知的熟慮性－衝動性尺度（滝間, 1995）

認知的熟慮性－衝動性尺度は、10項目を用いた。“あてはまらない”から“あてはまる”までの4件法で回答を求めた。

自己認知調査票

自己認知調査票は、次の質問内容であった。

- 1) あなたにとって衝動的なことは“快”または“不快”どちらですか（快・不快）

- 2) あなたにとって自制的なことは“快”または“不快”どちらですか(快・不快)
- 3) あなたにとって衝動的なことは“良い”または“悪い”どちらですか(良い・悪い)
- 4) あなたにとって自制的なことは“良い”または“悪い”どちらですか(良い・悪い)
- 5) あなたご自身は衝動的または自制的どちらだと思いますか(衝動的・自制的)
- 6) あなたご自身は衝動性があると思いますか(ある・ない)

調査協力者には、1)・2)の質問に対しては“快”あるいは“不快”のいずれかを、3)・4)の質問に対しては“快”あるいは“不快”のいずれかを選択することを求めた。さらに5)の質問に対しては“衝動的”あるいは“自制的”のいずれかを、6)の質問に対しては“ある”または“ない”を選択することを求めた。

調査期間

2014年12月～2015年2月であった。

結 果

1. 自己認知調査票にもとづく結果

自己認知調査票の質問項目1)～6)の回答結果は、1)衝動的は快23人(53.5%)・不快20人(46.5%)、2)自制的は快25人(58.1%)・不快18人(41.9%)であり、いずれもその人数に有意な差はなかった(Fig.1)。3)衝動的は良い12人(27.9%)・悪い31人(72.1%)であり、その人数に有意な差があり($\chi^2=8.40$, $p<.01$)、4)自制的は良い39人(90.7%)・悪い4人(9.3%)であり、その人数に有意な差があった($\chi^2=28.50$, $p<.01$) (Fig.2)。5)自分自身は衝動的12人(27.9%)・自制的31人(72.1%)であり、その人数に有意な差があり($\chi^2=8.40$, $p<.01$)、6)自分自身は衝動性有35人(81.4%)・無8人(18.6%)であり、その人数に有意な差があった($\chi^2=16.95$, $p<.01$) (Fig.3)。すなわち、衝動的小および自制的に対して快または不快と回答した人が、それぞれほぼ同数であったことに対し、衝動的は良いと回答した人より悪いと回答した人の方が多く、自制的は悪いと回答した人より良いと回答した人が多い結果であった。

つぎに衝動的快・不快の回答者と自制的快・不快の回答者とのクロス集計を行った結果、衝動的が快である人のうち自制的が快と回答した人は9人(20.9%)、自制的が不快と回答した人は14人(37.3%)であり、衝動的が不快である人のうち自制的が快と回答した人は16人(37.6%)、自制的が不快と回答した人は4人(9.3%)であった($\chi^2(1)=7.34$, $p<.01$; Fig.4)。衝動的が快であると回答した人のうち自制的が快であるのか不快であるのかはその人数は2分されたが、衝動的が不快であると回答した人では自制的が快と回答した人が多い結果となり、その関係は衝動的が快であれば自制的は不快、衝動的が不快であれば自制的が快といったような1元的なものとはならなかった。

次に衝動的が良い・悪いに関する回答者と自制的が良い・悪いに関する回答者とのクロス集計を行った結果、衝動的が良いと回答した人はのうち自制的が良いと回答した人は11人(25.6%)であり、自制的が悪いと回答した人は1人であった。衝動的が悪いと回答した人のうち自制的が良いと回答した人は28人(65.1%)であったが、自制的が悪いと回答した人は3人であった(Fig.5)。自制的が悪いと回答した人は少数であったが、そのうち衝動的が良いと回答した人よりも衝動的が悪いと回答した人の方が多く結果となった。

さらに自分自身が衝動的か自制的かに対する回答者と自分自身は衝動性があるか無いかに対する回答者とのクロス集計の結果、自分自身は衝動的と回答した人のうち衝動性があると回答した人のうち12人(27.9%)であり、衝動性が無いと回答した人はいなかった。自分自身は自制的と回答した人のうち衝動性があると回答した人は23人(53.5%)であり、衝動性が無いと回答した人は8人(18.6%)であった(Fig.6)。自分自身は自制的であるが衝動性があると回答する人が多い結果であった。

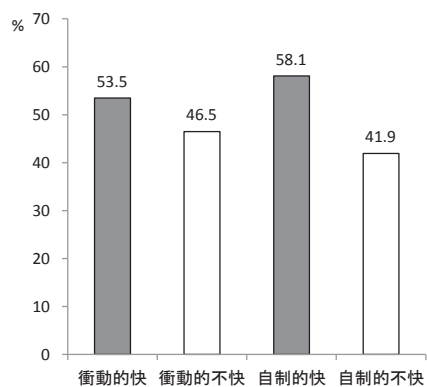


Fig. 1 衝動的・自制的 快・不快

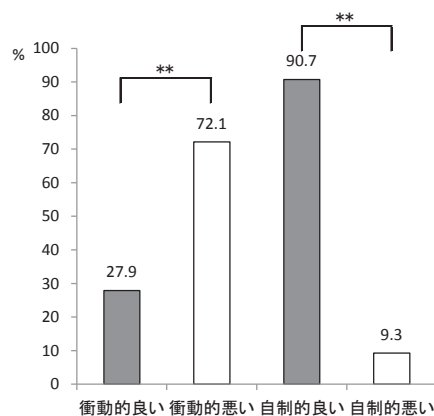
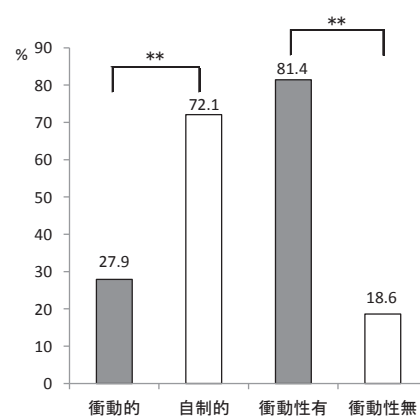
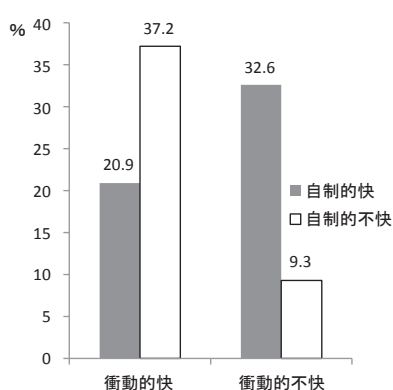
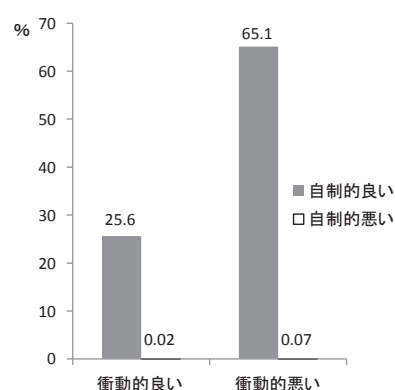
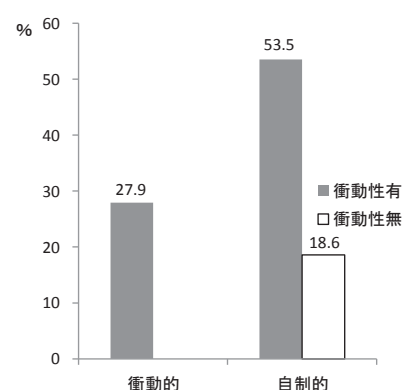


Fig. 2 衝動的・自制的 良い悪い

Fig. 3 衝動的・自制的
衝動性有・衝動性無Fig. 4 衝動的・自制的
快不快クロス集計Fig. 5 衝動的・自制的
良い悪いクロス集計Fig. 6 衝動的・自制的
衝動性の有無のクロス集計

2. 自己認知と質問紙の各下位尺度得点との関係

改訂日本語版 BIS-11・短縮日本語版 DII・RRS・認知的熟慮性－衝動性尺度について、それぞれの尺度構成に従い下位尺度得点を算出した。次に自己認知調査票の質問項目 1)～6) それぞれの回答結果にもとづき 2 群に分け、各群の下位尺度得点の平均値を求めた。

衝動的が快または不快と回答した人の各下位尺度得点の平均値について t 検定を行った。群を構成する対象人数が少ないため、併せて効果量 (Choen'd) を算出した。同様に自制的が快または不快と回答した人の各下位尺度得点の平均値について t 検定を行い、併せて効果量 (Choen'd) を算出した (Table 1)。その結果、衝動的が快と回答した人では衝動的が不快と回答した人よりも機能衝動性得点が高い傾向がみられた。自制的が快か不快かの回答についてはどの尺度得点にも差異が見られなかった。

次に衝動的が良いまたは不快と回答した人の各下位尺度得点の平均値について t 検定を行い、効果量 (Choen'd) を算出した。同様に自制的が良いまたは悪いと回答した人の各下位尺度得点の平均値についても t 検定を行い、効果量 (Choen'd) を算出した (Table 2)。その結果、衝動的が良いと回答した人では、衝動的が悪いと回答した人よりも非計画的衝動傾向得点と非機能衝動性得点が高い傾向がみられた。また自制的が良いと回答した人は自制的が悪いと回答した人よりも機能衝動性得点がやや高い傾向であった。

自分自身は衝動的または自制的と回答した人の各下位尺度得点の平均値について t 検定を行い、効果量 (Choen'd) を算出した。同様に自分自身は衝動性有または無と回答した人の各下位尺度得点の平均値についても t 検定を行い、効果量 (Choen'd) を算出した (Table 3)。その結果、自分自身は衝動的であると回答した人の方が自制的であると回答した人よりも、運動衝動傾向・非計画衝動傾向・非機能衝動性・機能衝動性の各尺度得点が高く、認知的熟慮性得点が低かった。衝動性有と回答した人は無と回答した人よりも、非計画的衝動傾向得点が高い傾向にあり、非機能

衝動性各得点が高かった。なお、いずれの場合も改良型 SC 得点に差異は見られなかった。

Table 1 衝動的快・不快および自制的快・不快ごとの下位尺度得点

	衝動的快	衝動的不快	<i>t</i> (41)	<i>p</i>	Choen' <i>d</i>	自制的快	自制的不快	<i>t</i> (41)	<i>p</i>	Choen' <i>d</i>
<i>n</i>	23	20				25	18			
運動的衝動傾向	3.00	2.89	.66	.51	.20	2.89	3.04	.87	.39	.27
非計画的衝動傾向	3.36	3.19	.76	.45	.23	3.19	3.40	.94	.35	.29
非機能衝動性	3.00	2.89	.43	.67	.13	2.81	3.15	1.43	.16	.44
機能衝動性	3.39	2.88	1.95	.06	.60	2.98	3.40	1.60	.12	.49
改良型SC	3.68	3.83	.69	.50	.21	3.85	3.62	1.02	.31	.32
認知的熟慮性	2.73	2.81	.60	.55	.18	2.85	2.64	1.56	.13	.48

Table 2 衝動的良い・悪いおよび自制的良い・悪いごとの下位尺度得点

	衝動的良い	衝動的悪い	<i>t</i> (41)	<i>p</i>	Choen' <i>d</i>	自制的良い	自制的悪い	<i>t</i> (41)	<i>p</i>	Choen' <i>d</i>
<i>n</i>	12	31				39	4			
運動的衝動傾向	3.07	2.91	.85	.40	.29	2.95	2.95	.01	.99	.01
非計画的衝動傾向	3.59	3.16	1.80	.08	.61	3.25	3.53	.72	.48	.38
非機能衝動性	3.46	2.75	2.82	.01	.96	2.92	3.25	.79	.43	.41
機能衝動性	3.35	3.08	.92	.36	.31	3.20	2.72	1.04	.31	.54
改良型SC	3.54	3.83	1.19	.24	.40	3.78	3.50	.72	.47	.38
認知的熟慮性	2.66	2.80	1.00	.33	.34	2.76	2.83	.30	.76	.16

Table 3 衝動的・自制的および衝動性有・無ごとの下位尺度得点

	衝動的	自制的	<i>t</i> (41)	<i>p</i>	Choen' <i>d</i>	衝動性有	衝動性無	<i>t</i> (41)	<i>p</i>	Choen' <i>d</i>
<i>n</i>	12	31				35	8			
運動的衝動傾向	3.37	2.79	3.44	.00	1.17	2.99	2.78	.94	.35	.37
非計画的衝動傾向	3.78	3.08	3.07	.00	1.04	3.38	2.86	1.85	.07	.72
非機能衝動性	3.43	2.77	2.61	.01	.89	3.10	2.31	2.70	.01	1.06
機能衝動性	3.71	2.94	2.76	.01	.94	3.16	3.13	.10	.92	.04
改良型SC	3.61	3.80	.76	.45	.26	3.69	4.02	1.16	.25	.45
認知的熟慮性	2.51	2.86	2.58	.01	.88	2.73	2.91	1.10	.28	.43

考 察

1. 自己認知調査票について

自己認知調査票の質問項目 1) と 2) の回答結果は、衝動的は快23人 (53.5%)・不快20人 (46.5%)、自制的は快25人 (58.1%)・不快18人 (41.9%) でありいずれも有意差がなかった。このことは、衝動的を意味する刺激語“即断・無計画・直感・手当たり次第・やみくも”や、自制的を意味する刺激語“熟慮・計画性・慎重・入念・じっくり”に対して、それぞれ約半数の人々が快であると思い、同様に半数の人々が不快であると思っている結果であり、理性や思慮により抑制されない行動あるいは理性や思慮により抑制される行動は、受け止める人により判断が異なる結果となった。

しかしながら、自己認知調査票の質問項目 3) と 4) の衝動的あるいは自制的が良いか悪いかの問いに対しては、衝動的は良い12人 (27.9%)・悪い31人 (72.1%) であり、自制的は良い39人 (90.7%)・悪い4人 (9.3%) であり、ともに有意差が見られた。すなわち、多くの人々は、衝動的なことは悪いと判断し自制的なことは良いと判断した結果であった。良し悪しの判断には社会的な影響が大きく反映するためこのような差がみられたと考えられる。

さらに自己認知調査票の質問項目 5) と 6) の回答結果は、自分自身は衝動的12人 (27.9%)・自制的31人 (72.1%) であり、自分自身は衝動性有35人 (81.4%)・無8人 (18.6%) でありともに有意な差が見られた。すなわち、自分自身は自制的であると思っている人が多いにもかかわらず、衝動性があるとと思っている人が多い結果となった。このことから、逆に自分自身には衝動性があると認める故に自制的であろうとしていることが推測される。

2. 自己認知と質問紙の各下位尺度得点との関係

自己認知調査票の質問項目1)～6)の回答にもとづく2群間の各下位尺度得点の平均値を求め、 t 検定を行い併せて効果量を算定した(Table 1～3)。その結果、衝動的が快と回答した人では不快と回答した人より機能衝動性得点が高い結果であった。改訂日本語版 BIS-11で測定される衝動性と DII の非機能衝動性は不適応な衝動性を示しており、機能衝動性はポジティブな衝動性を示している。このことから、不適応な衝動性と衝動的なことが快であることとは関係しないことが示された。すなわち、結果的に行為者を不利な状況に導く行動は行為者に快をもたらさず、衝動的行動スタイルが最適となるとときに先見なく行動する傾向にある人は、衝動的なことを快と捉えていることが示された。

一方、衝動的良いと回答した人は人数が少ないものの、衝動的が悪いと回答した人よりも非計画的衝動傾向と非機能衝動性の得点が高かった。非計画的衝動傾向と非機能衝動性はともに不適応な衝動性であるとはいえ、運動的衝動傾向得点が高くないことから、主に衝動性の非計画的な部分について良いと回答していると考えられる。また、自制的が良いと回答している人は悪いと回答している人より機能衝動性得点がやや高い傾向にあったことから、自制的なことをよしとしながらも場面によっては衝動的行動スタイルをもとれることがうかがえる。

次に、自分自身が衝動的であると回答した人は自制的であると回答した人に比べ、改訂日本語版 BIS-11・短縮日本語版 DII の各得点が高く、認知的熟慮性得点が低かった。このことから、自分自身が衝動的であるという自己認知は、衝動性に関する質問紙の結果と一致することが示された。一方、衝動性があると回答した人は、衝動性が無いと回答した人に比べ非計画的行動傾向と非機能衝動性の得点が高かった。このことから、自分自身に衝動性があるか無いかに関する自己認知は自身の非計画的な部分が関係すると推測された。なお、本研究における自己認知へのいずれの回答に対しても、満足遅延に関する因子である改良型 SC の得点は関係しなかった。したがって、自分自身は自制的であるという自己認知は、満足遅延というよりも行動の抑制を意味すると考えられる。

3. 総合考察

本研究では、個人がもつ「衝動性・衝動的行動スタイルに対する自己認知」および「自制的行動スタイルに対する自己認知」について簡潔に質問し、それらの結果を分析することにより、衝動に関する自己認知について興味深い知見を得ることができた。すなわち、回答者の多くが自分自身は衝動性があると自己認知であり、この自己認知は、衝動的な行動傾向によるものではなく、非計画的な行動傾向により判断していることが示された。さらに回答者の多くが自制的であるとの自己認知であったことから、自分自身には衝動性があると自己認知により自制的であろうとしていることが伺えた。

私たちは日常生活の中でやらなければならない事柄を先延ばしすることがある。心理学的には、先延ばしとは“何らかの達成すべき課題を遅らせること”である(Lay, 1986)。小浜(2010)によると、多くの大学生が学業課題の先延ばし体験を持っており、先延ばし前には課題の辛さといった否定感情とまだやらなくていいという楽観的な認知があるが、先延ばし後には後悔・自己嫌悪といった否定的感情が生じるとしている。このことから、先延ばし体験により自分には計画性がない(衝動性がある)という自己認知を持ち、先延ばし体験後に生じた否定的感情(後悔や自己嫌悪)から、先延ばしをしないために意識的に自制的であろうとしている可能性がある。しかしながら、自らの行動方略が改善されなければ満足遅延を伴う本来の意味での自制的な行動は伴わない。そのため、本研究における自制的という回答と質問紙で測定されるセルフ・コントロールが関連しなかったことが考えられる。

一方、小橋・井田(2013b)では、非機能衝動性・機能衝動性得点がともに低い場合には改良型 SC 得点が高いものの、不安が高く接近的行動に乏しいことが示され過剰適応行動型であることが示唆されている。石津(2006)は、過剰適応を「環境に適応するために他者からの要求や期待に沿うべく、過剰に他律的な適応方略をとること」としている。また石津・安保(2008)では、過剰適応を個人の内的側面と外的側面の2側面で捉えており、内的側面を「自己抑制」「自己不全感」、外的側面を「人から良く思われたい欲求」「他者配慮」「期待に沿う努力」としている。小橋・井田(2014)によると、その内的側面である「自己抑制」が高いと、不適応な衝動性を示す非機能衝動性とポジティブな衝動性である機能衝動性がともに低く、他者依存であり不安が高いことが示されている。なおこの「自己抑制」と満足遅延とは関係していない。すなわち、将来の結果を予測し、より価値ある結果に近づこうとするために実行される自己の抑

制ではない。本研究では、多くの回答者が自分は自制的であり衝動性があるという一見矛盾した自己認知をもっていること、自制的であると認知していても、満足遅延とは関係していないことが示された。これらのことから、回答者の多くが、自らの衝動性を抑えるために意識的に自制的であろうと思っていることが伺え、思いはあっても、実際の行動は伴っていないと考えられる。すなわち将来の結果のために実行される自制的行動スタイルではなく、衝動性を抑えるための自己の抑制であることが推測される。したがって、この自制的であるという自己認知は、過剰適応における「自己抑制」とつながるものがあると考えられる。自らの衝動性を抑えようとするあまり、自制的であろうとすることが転じて、過剰な「自己抑制」となってしまう可能性は否定できない。

衝動という語そのものは、一般の人が目にする国語辞典（新明解国語辞典第5版，1999）によると“なぜ（なんのために）するのか自分でも分からずに、発作的に行動する心の動き”を意味し、自制とは“むき出しにしたくなる自分の感情や欲望を抑えること”を意味する（なお同国語辞典には衝動性という語は含まれていない）。本研究では衝動的に対し“即断・無計画・直感・手当たり次第・やみくも”を、自制的に対し“熟慮・計画性・慎重・入念・じっくり”の語を使用した。これらの語の表す衝動的・自制的に対し、快であるか不快であるかの回答がそれぞれ約半数であったことは興味深い。発作的に行動することや、自分の感情や欲望を抑えることについては、それぞれの思いや意見が反映していることが推測される。しかしながら良いか悪いかについては、多数の回答者が衝動的は悪く自制的は良いというものであり、良し悪しの判断には社会的な影響がうかがえた。この回答数の差が、自らの思いや意見とは異なる社会的な影響によるものであり、過剰な「自己抑制」へとつながる要因となっている可能性がある。

衝動性には日々の変わりない生活に彩りを加える側面がある（Evenden, 1999）。確かに常に注意深く、熟慮しつつ、計画性のある行動が日常生活行動のすべてであるとしたら、味気ない生活となるのかもしれない。衝動的を快と認知することと、不適応な衝動性であることとは関係しないことが本研究により示された。したがって衝動的であるのか自制的であるのかどちらの行動スタイルを選択するのかは、それが良いか悪いかの判断に過剰に抑制されることなく、自分にとって快であるのか不快であるのかの基準を大切にしながら選択できるようになることがもっとも良いのではないと思われる。そのことが社会への適応という視点から、自分への適応という視点への転換となると考えられる。

引用文献

- Barratt, E.S. (1959). Anxiety and impulsiveness related to psychomotor efficiency. *Perceptual and Motor Skills*, **9**, 191-198.
- Dickman, S. J., & Meyer, D. E. (1988). Impulsivity and speed-accuracy tradeoffs in information processing. *Journal of personality and social psychology*, **54**, 274-290.
- Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: Personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, **58**, 95-102.
- Dougherty, D. M., Mathias, C. W., & Marsh, D. M. (2005). Laboratory behavioral measures of impulsivity. *Behavior Research Methods*, **37**, 82-90.
- Evenden, J. L. (1999). Varieties of impulsivity. *Psychopharmacology*, **146**, 348-361.
- Eysenck, S. B. J., & Eysenck, H. J. (1977). The place of impulsiveness in a dimensional system of personality description. *The British Journal of Social and Clinical Psychology*, **16**, 57-68.
- Greenwald, A. G., McGhee, D. E., & Schwartz, J. L. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: the implicit association test. *Journal of personality and social psychology*, **74**, 1464-1480.
- 石津 憲一郎 (2006). 過剰適応尺度作成の試み 日本カウンセリング学会第39回大会発表論文集, 137.
- 石津 憲一郎・安保 英勇 (2008). 中学生の過剰適応傾向が学校適応感とストレス反応に与える影響 教育心理学研究, **56**, 23-31.
- 加賀 沙智美・若林 明雄 (2010). 機能性・非機能性からみた衝動性とその特性 日本心理学会第74回大会発表論文集, 42.
- 小橋 真理子・井田 政則 (2013a). 改訂日本語版 BIS-11の作成－信頼性と妥当性の研究－ 立正大学心理学研究年報, **4**, 53-61.

- 小橋 真理子・井田 政則 (2013b). 機能衝動性と非機能衝動性による類型化 日本心理学会第77回大会発表論文集, 48.
- 小橋 真理子・井田 政則 (2014). 衝動性と過剰適応との関連の検討 日本心理学会第78回大会発表論文集, 45.
- 小橋 真理子・井田 政則 (2015). 日本語版 Dickman Impulsivity Inventory の信頼性と妥当性の検討 (2) 日本パーソナリティ心理学会第24回大会発表論文集, 42.
- 小浜 駿 (2010). 先延ばし過程で自覚される認知および感情の変化の検討 心理学研究, **81**, 339-347.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination, *Journal of research in personality*, **20**, 474-495.
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, **158**, 1783-1789.
- Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of Clinical Psychology*, **51**, 768-774.
- Schachar, R., & Logan, G. D. (1990). Impulsivity and Inhibitory Control in Normal Development and Childhood Psychopathology. *Developmental Psychology*, **26**, 710-720.
- Stanford, M. S., Mathias, C.W., Dougherty, D. M., Lakea, S.L., Anderson, N.E., & Patton, J. H. (2009). Fifty years of the Barratt Impulsiveness Scale: An update and review. *Personality and Individual Differences*, **47**, 385-395.
- 杉若 弘子 (1995). 日常的なセルフ・コントロールの個人差評価に関する研究 心理学研究, **66**, 169-175.
- 滝間 一嘉 (1995). 認知的熟慮性-衝動性尺度の妥当性の検討 日本心理学会第59回大会発表論文集, 171.